

**Людмила Котлова**

*доцент, кандидат психологічних наук  
Житомирський державний університет ім. Іван Франка  
м. Житомир (Україна)*

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ: ЧИННИКИ ТА СКЛАДОВІ**

Психологічне благополуччя є одним із ключових елементів психічного та психологічного здоров'я та життя людини, яке може виступати критерієм якості існування особистості. Завжди є актуальним питання про те, як вберегти себе та своє психологічне здоров'я від негативних впливів. Дослідження позитивного функціонування людини є визначальною рисою сучасної психології. Поняття психологічного благополуччя якнайкраще дозволяє охарактеризувати позитивне функціонування людини. Психологічне благополуччя включає в себе велику кількість факторів, таких як: соціальні (сімейний стан та зв'язки з оточуючими), матеріальні (матеріальне забезпечення), особистісні (самоприйняття) тощо.

Кожна вікова група має свої більшою або меншою мірою виражені конструкти, які відповідають за їх психологічне благополуччя.

Психологічне благополуччя – це певний варіант самоставлення. Тому важливо, перш за все, досліджувати ті аспекти, ті конструкти, які виходять від носія психологічного благополуччя.

У даний час розробляється ряд підходів до розуміння психологічного благополуччя, що базуються на різних уявленнях про благо, життєві чесноти, здорове суспільство. Одними з основних підходів до проблеми психологічного благополуччя виступають гедоністичний та евдемоністичний підходи.

Крім того, дослідники приділяють значну увагу взаємозв'язкам окремих компонентів психологічного благополуччя, їх залежності від різних суб'єктивних і об'єктивних чинників. Так, в даний час активно досліджується зв'язок свідомості життя, суверенності психологічного

простору, стратегій життя, ціннісних орієнтацій і стратегій поведінки з психологічним благополуччям особистості. Також отримано дані про зв'язок психологічного благополуччя з наступними об'єктивними параметрами: станом фізичного і психосоматичного здоров'я (А. В. Вороніна); генетичними характеристиками (А. В. Вороніна) [2]; зовнішніми обставинами життя: рівнем матеріального доходу, освітою, статусом і т. д. (Н. Бредберн, Е. Дінер) [5]; віком і статтю (Е. Дінер, К. Ріфф, П. П. Фесенко) [5; 6; 4] ; культурною належністю і геодемографічним середовищем.

Важливо зазначити, що вагомою ознакою психологічного благополуччя виступає значення для людини того чи іншого об'єкта з її соціального оточення, відношення до даного об'єкта. Саме з огляду на те, що психологічне благополуччя є в основі як соціально так і психологічно здорової особистості в будь-якому віці, дана тема є актуальною і потребує додаткового вивчення та аналізу.

Накопичені сучасною теорією і практикою психологічної науки теоретичні і емпіричні матеріали можуть служити відправною точкою для розробки загальноінтегрального підходу до психологічного благополуччя. Інтегральний підхід представлений в багаторівневій моделі психологічного благополуччя, розроблений А. В. Вороніною. У цій моделі психосоматичне, психічне, психологічне здоров'я розглядаються як рівні психологічного благополуччя. Для кожного рівня автор пропонує як суб'єктивні параметри вимірювання, так і об'єктивні, які оцінюються зовнішніми експертами.

Згідно моделі А. В. Вороніної, психологічне благополуччя визначається як системна якість людини, що в процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій, виявляється у суб'єкта в переживанні змістовної наповненості і цінності життя в цілому як засобу досягнення внутрішньої, соціально орієнтованої мети і слугує умовою реалізації її потенційних можливостей і здібностей [2, с. 10].

Аналізуючи різноманітні підходи до поняття психологічного благополуччя, П. Фесенко пропонує розуміти цей конструкт як достатньо складне переживання задоволеності

власним життям, що відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості. Підкреслюється, що існування розриву між тим, чим людина є, і тим, чим вона може і хоче бути, визначає необхідність виділення актуального і ідеального психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя — інтегральний показник ступеню спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеню реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям [3]. Як відзначають дослідники, головним недоліком підходу гедонізму є його теоретична неопрацьованість, а евдемоністичного — складність емпіричної оцінки психологічного благополуччя. Спроби подолання даних недоліків привели до зближення вказаних підходів, побудови інтеграційних моделей психологічного благополуччя (К. Ріфф) [6, с. 213-216].

З погляду представників евдемоністичного підходу, психологічне благополуччя презентує перш за все здатність людини реалізовувати власну індивідуальність, ставати і бути суб'єктом, творцем власного життя через включення в певну професійну діяльність, виконання тих або інших соціальних ролей. Уявлення, що розробляються в евдемоністичному підході, про психологічне благополуччя відрізняє комплексність, глибина змісту. Представником евдемоністичного підходу є В. М. Братусь. Він виділяє рівень психофізіологічного здоров'я, яке визначається особливостями мозкової, нейрофізіологічної організації актів психічної діяльності; рівень індивідуально-психологічного здоров'я, пов'язаний із здатністю людини побудувати адекватні способи реалізації смислових устремлінь: вищий — особистісно-смисловий або рівень особистісного здоров'я, що характеризується якістю смислових відносин людини [1].

Другий підхід - евдемоністичний, найбільш змістовно і структуровано він був наповнений К. Ріфф, яка зазначала, що не всі дії, які несуть в собі позитив та гарні емоції, сприяють задоволенню особи, прямо пов'язані з психологічним благополуччям. В структуру психологічного благополуччя К.Ріфф виділила шість компонентів:

- самоприйняття (ступінь прийняття людиною себе, задоволення рівнем індивідуального розвитку, особистісних особливостей);

- позитивні відносини з оточуючими;
- автономію;
- управління навколишнім середовищем (компетентність);
- наявність цілей в житті;
- особистісне зростання [6, с 216 - 217].

В.Братусем [1] визначені психологічні характеристики, які сприяють психологічному благополуччю:

- середній рівень суверенності психологічного простору;
- задоволення базових психологічних потреб;
- реальні відносини зі світом;
- самоефективність;
- «особистісне здоров'я».

Таким чином, важливо розуміти, які чинники впливають на психологічне благополуччя особистості, та яке змістове наповнення вони здійснюють.

### Література

1. Братусь Б. С. К проблеме человека в психологии / Б. С. Братусь. // Вопросы психологии. – 1997. – №5. – С. 3–20.
2. Воронина А. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореф. дисс., канд.психол.наук. 19.00.04 «Общая психология, психология личности, история психологии» / А. Воронина ; Томский гос. ун-т. – Томск., 2002. - 24 с.
3. Фесенко П.П. Имеет ли понятие психологического благополучия социальнокультурную специфику? / П.П. Фесенко // Психология. – 2005. – № 4. – С. 132–138.
4. Фесенко П.Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций / П. Фесенко // Изд-во Московского гуманитарного университета. – 2005. – Вып. 46. – С. 35 – 48.
5. Diener E. The science of well-being: the collected works / E. Diener. – New York: Springer. – 274 p.

Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited / C. Ryff, C. L. M. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – № 4. – P. 719-727.